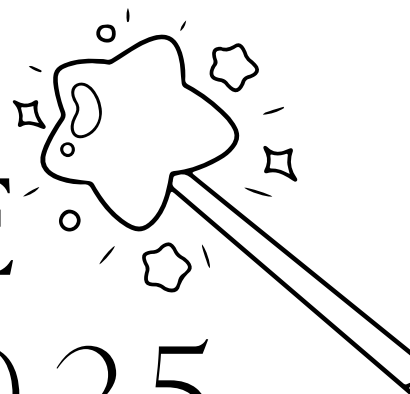

COACHING PAS À PAS

STÉPHANIE
BROCAL VEGARA

BILAN DE L'ANNÉE 2025

Pour mieux aborder 2026...



ELLE EST FINIE! *enfin!*

2025 était une année 9 en numérologie (une année de clôture). Elle invite à faire le bilan, à terminer ce qui est en cours et à laisser partir ce qui n'est plus juste. C'est un temps d'intégration et de libération, qui prépare le terrain pour un nouveau départ l'année suivante.



BOULEVERSEMENTS

C'est en grande partie pour cette raison que l'année qui vient de s'écouler a été particulièrement difficile à traverser, extrêmement remuante, bouleversante et déstabilisante.

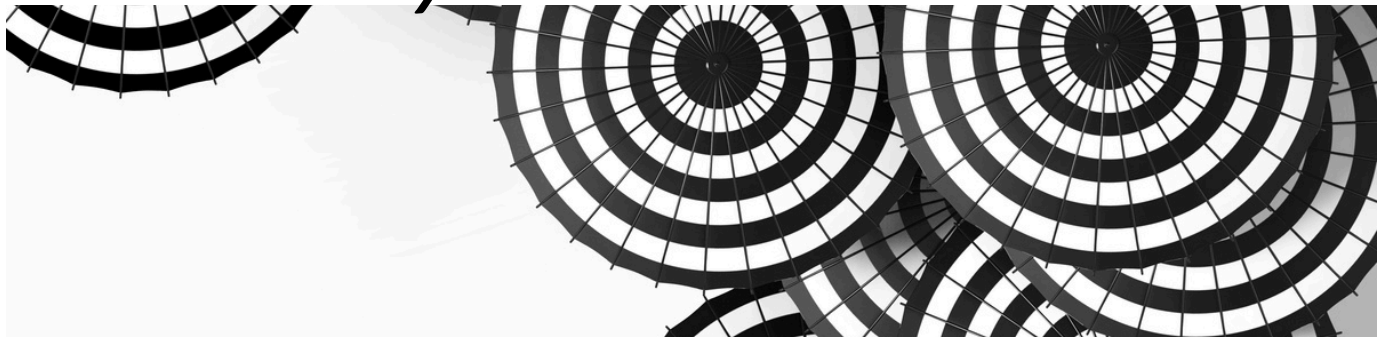
SI ON EN FAISAIT QUELQUE CHOSE?

Ce bilan est une invitation à regarder l'année qui se termine comme un passage, à en reconnaître l'empreinte, afin de franchir le seuil de l'année à venir avec plus de clarté et de conscience.



PARTIE 1

L'empreinte de l'année



- Si je devais résumer cette année en un mot et une image, lesquels seraient-ce?
- Quelle a été la tonalité émotionnelle dominante de mon année ?
- Dans quels moments me suis-je senti(e) le plus vivant(e) ou aligné(e) avec moi-même ?
- Qu'est-ce qui a été le plus difficile ou éprouvant pour moi cette année ?
- Qu'est-ce que cette année a révélé de mon état intérieur ?





PARTIE 2

Les passages

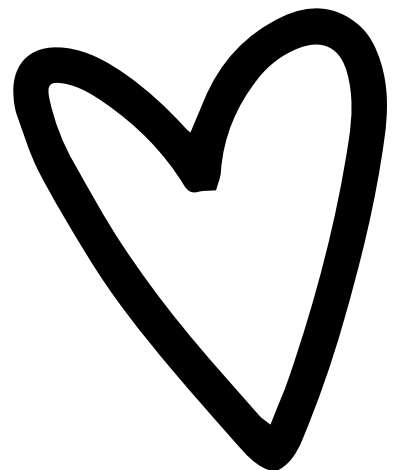
- Quels événements ou situations ont marqué un tournant cette année ?
- Quelles décisions importantes ai-je prises, consciemment ou non ?
- Quelles transitions ai-je traversées (fin, changement, adaptation) ?
- Qu'est-ce qui m'a demandé du courage ou un ajustement particulier ?
- Qu'est-ce qui s'est terminé ou transformé au cours de cette année ?

PARTIE 3

Les miroirs relationnels

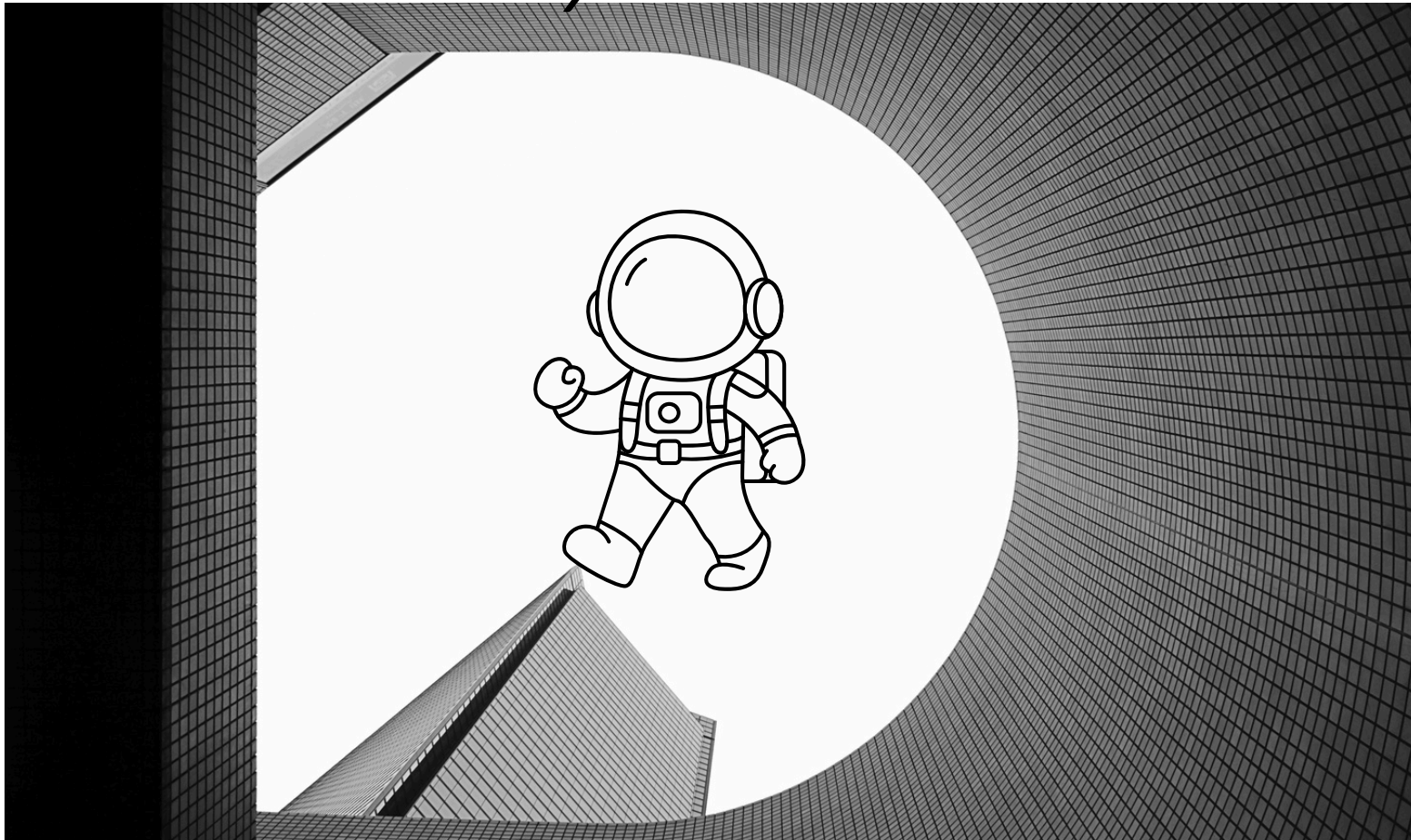


- Quelles relations ont été soutenantes et nourrissantes cette année ?
- Quelles relations ont été sources de tension, de distance ou de remise en question ?
- Qu'est-ce que mes relations m'ont appris sur mes besoins ou mes limites ?
- Quels schémas relationnels ai-je observés chez moi cette année ?
- Qu'est-ce que je ne souhaite plus reproduire dans mes relations ?



PARTIE 4

Les transformations intérieures



- En quoi ai-je évolué cette année, même de façon subtile ?
- Quelles prises de conscience ont été marquantes pour moi ?
- Quelles parts de moi ont demandé à être écoutées ou respectées davantage ?
- Quelles limites ai-je appris à poser ou à reconnaître ?
- Qu'est-ce que cette année m'a appris sur moi-même ?



PARTIE 5

Mon implication

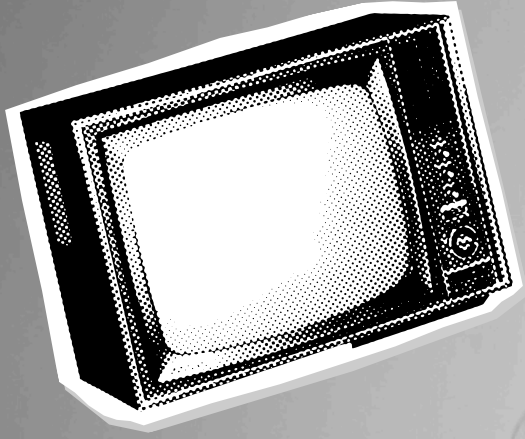


- Comment ai-je vécu mon rapport au travail, à mes activités ?
- De quelles réalisations suis-je fier/fière ?
- Quelles difficultés ou blocages ont été des sources d'apprentissage ?
- Suis-je aligné(e) aujourd'hui avec ce que je donne et ce que je reçois ?
- Qu'est-ce que je ne souhaite plus accepter dans mon engagement ou mon rythme ?



PARTIE 6

Ce que je laisse, ce que j'emporte



- Qu'est-ce que je choisis de laisser derrière moi en quittant cette année ?
- Qu'est-ce que je souhaite conserver et emporter avec moi ?
- Qu'est-ce que je remercie, malgré les difficultés traversées ?
- Quelle qualité ou force ai-je développée cette année ?
- Si cette année avait un message pour moi, quel serait-il ?

